

ちいきの保健室 9月カレンダー

イベントの詳細につきましてはお問い合わせください

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

		1 予約のみ	2 13:00 ～ 17:00	3 予約のみ	4 運動教室	5 定休日
6 定休日	7 予約のみ	8 13:00 ～ 17:00	9 9:00 ～ 12:00	10 予約のみ	11 13:00 ～ 17:00	12 定休日
13 定休日	14 13:00 ～ 17:00	15 9:00 ～ 12:00	16 イベント	17 13:00 ～ 17:00	18 運動教室	19 定休日
20 定休日	21 定休日	22 定休日	23 定休日	24 予約のみ	25 9:00 ～ 12:00	26 定休日
27 定休日	28 9:00 ～ 12:00	29 予約のみ	30 イベント			



訪問看護ステーション ココレ ちいきの保健室 cocole

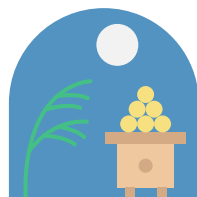
住所：札幌市南区真駒内南町4丁目4-18
電話：011-558-2255

真駒内駅からじょうてつバス「南4」「南54」
「南84」「川1」乗車約5分、南町2丁目下車徒歩3分

1時間～レンタルスペースとしてもご利用いただけます！
お友達とのお茶会、サービス提供、会議等にぜひ！
詳しくはお問い合わせください。



ココレ ホームページ



令和8年9月1日
ちいきの保健室ココレ
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

祝！1周年ありがとうございます！

昨年の9月8日にちいきの保健室ココレはオープンし、無事1周年を迎えることができました！いつもご利用ありがとうございます！

今後も地域の皆様に必要とされる場所となれるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

また、この度ちいきの保健室ののぼりを作成しました！
保健室が開いている日は外に出しますので
こちらを目印にお越しください♪



ちいきの保健室
1周年祭
9/16(水) 13:00-17:00

予約不要

ささやかではありますが、
1周年イベントを開催します！
今まで来たことがある方も
初めましての方も
ぜひお立ち寄りください♪

- ・無料健康チェック
(血圧、握力、バランス能力、認知能力、反射神経など)
- ・看護師による無料健康相談
- ・おしゃれな手作りアクセサリー
- ・美味しいスチームマフィン(蒸しパン)



訪問看護・リハ30分無料体験実施中！

ちいきの保健室は、訪問看護ステーションココレの事務所の1階部分を利用しています。保健室に来てくださる方にお話を伺うと、介護保険の仕組みや訪問看護についてあまり知られていないんだな…と感じることも多いです…(T_T)

そこで1周年を記念して、10月31日までお試し訪問を実施することにしました！「私も使えるの？」「どんなことをしてくれるの？」など疑問も多いと思いますので、まずはお気軽にお電話にてご相談くださいね♪

訪問看護体験内容(看護師がご自宅へ伺います)

- ・ 血圧測定や健康状態のチェック
- ・ 健康や生活のお悩み相談 など



訪問リハ体験内容(理学療法士がご自宅へ伺います)

- ・ 体力・筋力・姿勢のチェック
- ・ 簡単な運動 など



実際に訪問看護を利用する場合は主治医が発行する「訪問看護指示書」に基づき、介護保険または医療保険を使い、1～3割の負担でご利用いただくことが可能です。

訪問範囲は南区を中心としておりますが、他の区への訪問も可能ですので、ご家族・ご友人など「大丈夫かな？」と気になる方にご紹介いただけますと幸いです^^

**体験ご希望の方は011-558-2255へ
ご連絡ください♪**

「アルカサル」使ってますか？

ちいきの保健室を運営している株式会社cocoleは、この度札幌市の健康アプリ「アルカサル」の協賛企業となりました！「アルカサル」は、健康につながる歩くことや血圧、体重などの健康管理、人と会うことなどの参加状況を見える化し、楽しみながら健康づくりに取り組むことができるアプリです！

今月から、ご相談やイベントでちいきの保健室に来ていただいた際にはポイントが付与されますので、ぜひお越しください^^ (イベント：100ポイント、来店ポイント：10ポイント)

アプリのダウンロード方法や使い方がわからないという方は直接レクチャーすることも可能ですので、保健室にスマートフォンを持ってご相談に来てくださいね^^



アプリダウンロードは
こちらから→



好評につき
第二弾！

ビューティータッチセラピー 体験会

気軽に受けられる癒しの
ビューティータッチセラピー！
地域の安心できる場所で、
心と体をリフレッシュしに来ませんか？
セラピストがやさしく丁寧に施術いたします。

【日時】
9月30日（水） 10:00～11:30
※少人数制 予約優先

【メニュー】各20～30分程度

- ・ ハンドセラピー 1,650円
- ・ フェイシャルセラピー 1,650円
- ・ フットケアセラピー 2,750円

パックやアロマなど
各種オプションあり(各+550円)

体験会ご参加希望の方はお早めにお電話にてお申し込みください♪
電話番号：011-558-2255

